

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области
в г. Чапаевск

Главный санитарный врач

Л.А. Чапала

«18» 01 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»

Шамионов Р.А.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ №9



Чайкина Е.А.

Примерное 10-и дневное меню

питания детей в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №23, №21,

ГБОУ СОШ «Центр образования», «Чапаевский губернский колледж имени О.Колычева» г.о. Чапаевск.

2020-2021 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004года
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Н.А. Лупея 1997г.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

Сезон осень-зима

Категория –обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя понедельник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042
332	Изделия макаронные отварные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09
601	Соус томатный	50	1,400	5,10	3,1	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
693	Какао с молоком	200	0,16	0,00	15,21	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,2	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,1	47,90	72,05	903,52	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
87	Уха с рыбными консервами	200	1,3	0,1	0,0	124,50	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042
332	Изделия макаронные отварные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09
601	Соус томатный	50	1,400	5,10	3,1	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
693	Какао с молоком	200	0,16	0,00	15,21	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,20	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,1	47,90	72,05	1028,02	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362

Сезон осень-зима

Категория –обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя вторник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/130	19,53	15,47	36,48	207,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0
15	Сыр(порциями)	1/20	7,8	7,95	1,05	106,68	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
111	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,06	112,0	0	0	0	0	0	0	0	0
686	Компот из сухофруктов	200	1,96	0,40	51,70	124,00	0	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		35,08	64,67	56,04	701,20	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
88	Щи со свежей капустой на курином бул.	10/200	2,00	4,3	6,9	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/130	19,53	15,47	36,48	207,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0
15	Сыр(порциями)	1/20	7,8	7,95	1,05	106,68	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
111	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,06	112,00	0	0	0	0	0	0	0	0
686	Компот из сухофруктов	200	1,96	0,40	51,70	124,00	0	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		35,08	64,67	56,04	906,20	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08

Категория –обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя среда

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Шницель (говяжий)	1/50	16,78	17,46	0,11	105,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
321	Гороховое пюре	100	3,9	3,43	16,34	143,00	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
692	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,4	0,00	24,10	58,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1шт	5,1	4,6	0,0	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		25,57	20,16	68,84	689,52	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
130	Рассольник со сметаной на курин. буль	200	14,11	11,13	3,14	135,00								
267	Шницель(говяжий)	1/50	16,78	17,46	0,11	105,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
321	Гороховое пюре	100	3,9	3,43	16,34	143,00	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0,07	0,00	0,00	0	0	0	0	0
692	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,4	0,00	24,10	58,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1шт	5,1	4,6	0,0	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		25,57	20,16	68,84	824,52	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

Категория – обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя четверг

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
290	Бефстроганов из курицы с соусом сметанным)	50/50	15,79	8,2	9,63	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
312	Картофельное пюре	1/100	1,77	3,11	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78
692	Чай с сахаром	200	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,000	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	00,0
	Сок фруктовый	200	5,1	4,6	0,00	88,00	0,07	0,0	100,00	0,18	22,00	77,00	5,00	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		25,57	20,16	68,84	593,52	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
139	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,2	5,6	22,3	167,00	0	0	0	0	0	0	0	0
290	Бефстроганов из курицы (с соусом, сметанным)	50/50	15,79	8,2	9,63	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
312	Картофельное пюре	1/100	1,77	3,11	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78
692	Чай с сахаром	200	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Сок фруктовый	200	5,1	4,6	25,40	88,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		25,57	20,16	68,84	680,52	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

Категория – обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя пятница

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
443	Плов с говядиной	25/125	17,79	18,86	22,14	162,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
40	Салат витаминный	100	2,65	4,66	21,02	73,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
686	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0,4	0,0	24,10	156,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		22,28	14,33	70,2	642,52	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
112	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,5	21,00	77,00	0	0	0	0	0	0	0	0
443	Плов с говядиной	25/125	17,79	18,86	22,14	162,00	0,165	0,900	0	2,535	28,20	155,30	19,32	3
40	Салат витаминный	100	2,65	4,66	21,02	73,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
686	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0,4	0,0	24,1	156,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		22,28	14,33	70,2	719,52	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758

Категория –обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя понедельник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
508	Гречка отварная	100	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	44,0	0	0	0	0	0	0	0	0
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый (консервированный)	25	7,8	7,95	1,05	40,00	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,13	27,21	101,32	671,55	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
178	Уха с рыбными консервами	200	1,3	0,1	0,0	124,50	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
508	Гречка отварная	100	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,0	15,2	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый (консервированный)	25	7,8	7,95	1,05	106,68	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,13	27,21	101,32	862,73	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
498	Тефтели (говядина и рис)	50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
332	Изделия макаронные	100	2,65	4,66	21,02	147,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
701	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4
23	Салат овощной	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,52	14,93	95,09	747,55	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
124	Щи из свежей капусты на кур. бульоне со сметаной	10/200	2,2	4,5	12,7	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0
498	Тефтели (говядина и рис)	50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
332	Изделия макаронные	100	2,65	4,66	21,02	147,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
701	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,0	0,00	25,40	58,0	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4
23	Салат овощной	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,52	14,93	95,09	852,55	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
388	Биточки (из рыбы с/м)	50	14,08	3,0	10,00	126,0	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
511	Рис отварной	100	5,84	4,29	35,54	130,00	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
686	Чай с молоком и сахаром	200	0,3	0	15,21	120,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
43	Сыр (порционно)	30	0,6	0,6	14,7	106,8	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		24,16	9,36	99,79	778,32	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
120	Рассольник со сметаной	10/200	11,11	10,2	11,12	135,00								
388	Биточки (из рыбы с/м)	50	14,08	3,0	10,00	126,0	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
511	Рис отварной	100	5,84	4,29	35,54	130,00	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
686	Чай с молоком и сахаром	200	0,3	0	15,21	120,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
43	Сыр (порционно)	30	0,6	0,6	14,7	106,8	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		24,16	9,36	99,79	913,32	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
214	Сок фруктовый	200	2,60	2,29	10,88	88,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	31,5	0,4	52,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		24,82	21,62	87,03	616,12	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
139	Суп гороховый на курином бульоне	200	62	5,6	22,3	167,00	0	0	0	0	0	0	0	0
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
214	Сок фруктовый	200	2,60	2,29	10,88	88,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	31,5	0,4	52,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		24,82	21,62	87,03	782,52	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
266	Котлета (говяжья)	50	13,8	11,76	0,00	105,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,003
302	Изделия макаронные	100	1,8	2,8	32,4	147,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1 шт	2,5	0,2	1,2	88,00	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	58,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		34,78	20,37	108,94	693,52	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
140	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,5	21	77,00	0	0	0	0	0	0	0	2,03
266	Котлета (говяжья)	50	13,8	11,76	0,00	105,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	3
302	Изделия макаронные	100	1,8	2,8	32,4	147,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1 шт.	2,5	0,2	1,2	88,00	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	124,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		34,78	20,37	108,94	836,52	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042
332	Изделия макаронные отварные	150	3,89	2,86	23,69	220,50	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09
601	Соус томатный	50	1,400	5,10	3,1	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
693	Какао с молоком	200	0,16	0,00	15,21	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,2	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,1	47,90	72,05	977,02	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
87	Уха с рыбными консервами	250	1,3	0,1	0,0	186,76	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	220,50	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042
332	Изделия макаронные отварные	150	3,89	2,86	23,69	44,00	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09
601	Соус томатный	50	1,400	5,10	3,1	44	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
693	Какао с молоком	200	0,16	0,00	15,21	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,20	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,1	47,90	72,05	1058,78	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/130	19,53	15,47	36,48	207,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0
15	Сыр(порциями)	1/20	7,8	7,95	1,05	106,68	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
111	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,06	112,0	0	0	0	0	0	0	0	0
686	Компот из сухофруктов	200	1,96	0,40	51,70	124,00	0	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		35,08	64,67	56,04	801,20	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
88	Щи со свежей капустой на курином бул.	10/250	2,00	4,3	6,9	157,50	0	0	0	0	0	0	0	0
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/130	19,53	15,47	36,48	207,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0
15	Сыр(порциями)	1/20	7,8	7,95	1,05	106,68	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
111	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,06	112,00	0	0	0	0	0	0	0	0
686	Компот из сухофруктов	200	1,96	0,40	51,70	124,00	0	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		35,08	64,67	56,04	958,70	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08

Категория –обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя среда

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Шницель (говяжий)	1/50	16,78	17,46	0,11	105,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
321	Гороховое пюре	150	3,9	3,43	16,34	214,50	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
692	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	24,10	58,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1шт	5,1	4,6	0,0	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		25,57	20,16	68,84	761,02	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
130	Рассольник	250	14,11	11,13	3,14	202,50								
267	Шницель(говяжий)	1/50	16,78	17,46	0,11	105,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
321	Гороховое пюре	150	3,9	3,43	16,34	214,50	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0,07	0,00	0,00	0	0	0	0	0
692	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	24,10	58,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1шт	5,1	4,6	0,0	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		25,57	20,16	68,84	963,52	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
290	Бефстроганов из курицы с соусом сметанным)	50/50	15,79	8,2	9,63	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
312	Картофельное пюре	1/150	1,77	3,11	14,01	163,50	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78
380	Чай с сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,000	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	00,0
	Сок фруктовый	200	5,1	4,6	0,00	88,00	0,07	0,0	100,00	0,18	22,00	77,00	5,00	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		25,57	20,16	68,84	648,02	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,2	5,6	22,3	250,50	0	0	0	0	0	0	0	0
290	Бефстроганов из курицы (с соусом, сметанным)	50/50	15,79	8,2	9,63	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
312	Картофельное пюре	1/150	1,77	3,11	14,01	163,50	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78
380	Чай с сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Сок фруктовый	200	5,1	4,6	25,40	88,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		25,57	20,16	68,84	898,52	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

Категория – обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя пятница

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
443	Плов с говядиной	25/125	17,79	18,86	22,14	162,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
40	Салат витаминный	100	2,65	4,66	21,02	73,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0,4	0,0	24,10	156,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		22,28	14,33	70,2	642,52	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
112	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,9	2,5	21,00	115,50	0	0	0	0	0	0	0	0
443	Плов с говядиной	25/125	17,79	18,86	22,14	162,00	0,165	0,900	0	2,535	28,20	155,30	19,32	3
40	Салат витаминный	100	2,65	4,66	21,02	73,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0,4	0,0	24,1	156,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		22,28	14,33	70,2	758,02	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя понедельник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
508	Гречка отварная	150	3,89	2,86	23,69	203,88	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	44,0	0	0	0	0	0	0	0	0
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый (консервированный)	25	7,8	7,95	1,05	40,00	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,13	27,21	101,32	739,51	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
178	Уха с рыбными консервами	250	1,3	0,1	0,0	186,75	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
508	Гречка отварная	150	3,89	2,86	23,69	203,88	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,0	15,2	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый (консервированный)	25	7,8	7,95	1,05	106,68	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,13	27,21	101,32	992,94	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
498	Тефтели (говядина и рис)	50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
332	Изделия макаронные	150	2,65	4,66	21,02	220,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
701	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4
23	Салат овощной	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,52	14,93	95,09	820,55	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
124	Щи из свежей капусты на кур. бульоне со сметаной	10/250	2,2	4,5	12,7	157,50	0	0	0	0	0	0	0	0
498	Тефтели (говядина и рис)	50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
332	Изделия макаронные	150	2,65	4,66	21,02	220,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
701	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,0	0,00	25,40	58,0	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4
23	Салат овощной	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		23,52	14,93	95,09	978,05	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
388	Биточки (из рыбы с/м)	50	14,08	3,0	10,00	126,0	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
511	Рис отварной	150	5,84	4,29	35,54	195,00	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
686	Чай с молоком и сахаром	200	0,3	0	15,21	120,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
43	Сыр (порционнo)	30	0,6	0,6	14,7	106,8	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
10	Масло сливочное	10				55,00								
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		24,16	9,36	99,79	898,32	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
120	Рассольник со сметаной	10/250	11,11	10,2	11,12	202,00								
388	Биточки (из рыбы с/м)	50	14,08	3,0	10,00	126,0	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
511	Рис отварной	150	5,84	4,29	35,54	195,00	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
686	Чай с молоком и сахаром	200	0,3	0	15,21	120,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
10	Масло сливочное	10				55,00								
43	Сыр (порционнo)	30	0,6	0,6	14,7	106,8	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		24,16	9,36	99,79	1100,32	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
214	Сок фруктовый	200	2,60	2,29	10,88	88,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	31,5	0,4	52,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		24,82	21,62	87,03	616,12	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	62	5,6	22,3	250,50	0	0	0	0	0	0	0	0
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
214	Сок фруктовый	1 шт.	2,60	2,29	10,88	88,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	31,5	0,4	52,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		24,82	21,62	87,03	866,62	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя пятница

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
266	Котлета (говяжья)	50	13,8	11,76	0,00	105,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,003
302	Изделия макаронные	150	1,8	2,8	32,4	220,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1 шт	2,5	0,2	1,2	88,00	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	58,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		34,78	20,37	108,94	766,52	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
140	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,5	21	115,00	0	0	0	0	0	0	0	2,03
266	Котлета (говяжья)	50	13,8	11,76	0,00	105,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	3
302	Изделия макаронные	150	1,8	2,8	32,4	220,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1 шт.	2,5	0,2	1,2	88,00	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	124,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	203,00	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		34,78	20,37	108,94	947,52	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992